QU'EST CE QUI VOUS EMPÊCHE DE MAIGRIR?

Par Cécile Ellert, ApaHad, MS

Cécile Ellert

Flore, fringales et mythes

- Notre flore intestinale nous dicte notre comportement alimentaire et nous fabrique des fringales, de sucre, de salé ou de gras. Rarement d'eau et de carottes râpées….

C'est une vérité, et pourtant, on n'en parle jamais.

- Par contre, on vous laisse croire à des mythes qui vous empêchent de maigrir.
- Le pain complet est essentiel à un régime équilibré
- Pour maigrir il faut manger moins gras
- Un repas équilibré contient une portion de féculent
- Il faut manger de tout
- Pour bien manger, écoute ton corps
- Une cure de salade et hop de tour est joué
- Un bon anti-dépresseur aide à éliminer les fringales
- La volonté suffit pour contrôler ses envies
- Qu'y a-t-il de vrai là dedans?

Mythe 1 : Le pain complet et les céréales complètes sont essentiels à un régime équilibré

- la mode du pain complet
- On nous a expliqué que
- le pain blanc c'était bon une fois l'an et que le reste du temps il fallait privilégier le pain complet, de préférence au levain (ce qui est un délice).

Ce qu'on ne vous a pas dit

- De même que l'industrie agro-alimentaire s'efforce de liquider ses excédents de lait et de beurre,
- il y a pas mal d'intérêts financier derrière ce message…
- les céréales complètes ne sont bénéfiques et absorbables par l'organisme que si elles sont germées (c'est un procédé de protection de la graine avant qu'elle soit prête à pousser).
- Les céréales entières non germées ne sont qu'une source supplémentaire de sucre pour votre sang. Une des meilleures façons de déclencher des sécrétions d'insuline, et la cascade d'inflammation qui l'accompagne.
- Et puis surtout
- C'est l'insuline qui favorise l'accumulation de gras sur le ventre, tout comme celui qui enrobe vos organes vitaux.
- Donc : éviter le pain, complet ou pas, est un des meilleurs moyens de vous libérer de votre ventre.
- Les lecteurs qui ont tenté mon régime anti-candida s'en sont bien rendus compte…

Mythe 2 : Pour maigrir, il faut manger moins gras

- Tenter de maigrir sans gras est une bêtise,
- une des meilleures façons de foncer dans le mur.
- Sans gras (et aussi sans calories) le métabolisme de base baisse,
- brûlant de moins en moins de calories afin de se protéger d'une éventuelle famine,
- et stockant le plus de graisse possible là où vous souhaitez en perdre le plus.

Moins de gras = plus de toxicité

- Vous vous privez de ce qui lubrifie votre colon,
- de ce qui garanti une bonne absorption de vos vitamines, de vos anti-oxydants,
- vous limitez votre capacité à vous protéger de ce qui pollue vos cellules
- et vous vous fabriquez une belle toxicité interne,
- meilleure source de mauvaise mine,
- mauvais humeur,
- mauvaise image de vous,
- donc, pas ce que vous espériez au départ.

Toxicité interne : la coupable

- A l'origine de tout ce qui va
- se détraquer dans votre organisme
- faire en sorte que non seulement vous prendrez du poids,
- et vous aurez un mal de chien à vous en débarrasser
- Pourquoi?
- Parce que la toxicité interne est la mère de
- L'inflammation
- De la candidose
- D'une flore intestinale défaillante
- Des fringales de sucre
- Du blues à l'âme
- Tout ce qui vous pousse vers les aliments confort dangereux

Mythe 3 : Un repas équilibré contient une portion de féculent

- La dépendance au sucre, et donc aux féculent, est une des plus difficiles à soigner.
- On se donne bonne conscience avec le discours collectif qui veut que le pain soit une nourriture saine, bonne pour la santé depuis des lustres, et qu'une assiette équilibrée contienne sa portion de féculents.
- Et pourtant…que ce soit pâtes, pain, riz, gâteaux ou bonbons, c'est du pareil au même :
- c'est du glucose : une charge glycémique qui entraine une décharge d'insuline.
- Si cette charge glycémique est trop élevée ou fréquente, elle s'accompagne d'envies de sucre et surtout, d'inflammation, la mère de la cellulite et de l'obésité.

Mythe 4 : Il faut manger de tout

- Il est très difficile d'échapper à la toxicité (air, eau, nourriture, médicaments, vaccins).
- La toxicité que l'on hérite de nos parents, associée à notre héritage génétique, va nous rendre plus vulnérable à des produits auxquels notre immunité va réagir et provoquer de l'inflammation interne.
- Or, cette inflammation invisible va nous empêcher de
- correctement digérer et assimiler nos aliments,
- va perturber l'équilibre microbien de notre système digestif
- favoriser le développement d'envahisseurs tels que le candida albicans et les métaux lourds un peu partout dans notre corps.
- La boucle est bouclée. Toxicité, inflammation, toxicité.

Manger de tout : les réactions aux aliments

- Des aliments courants réactifs.
- Leur ingestion va entretenir notre inflammation interne (ainsi que tout le cercle vicieux qui s'est installé à notre insu).
- Ces aliments là, si vous les consommez régulièrement, vont vous faire grossir
- et empêcher que vous maigrissiez.
- Ils sont difficiles à identifier parce que vous n'y réagissez pas de façon flagrante dans la minute,
- Ce sont ceux dont vous avez le plus envie pour vous réconforter ! Le blé, le lait et le sucre font partie des substances les plus addictives et les plus génératrices d'inflammation interne.
- Les personnes qui l'ignorent se font plaisir, se sentent mal et se refont plaisir pour compenser, et se refont mal etc….

A éliminer et à utiliser

- Simplement éliminer la caséine et le gluten de votre alimentation pendant quelques semaines peut être suffisant pour éliminer des fringales de sucre et vous faire considérablement dégonfler.
- Vous vous rendrez compte en même temps combien vos douleurs habituelles disparaitrons en même temps, qu'elles soient physiques ou émotionnelles.
- Les huiles essentielles, fortement anti-inflammatoires (curcuma, cannelle, poivre noir, romarin, marjolaine) et anti-oxydantes,
- associées à des probiotiques et de la L-glutamine
- sont des outils indispensables pour
- diminuer l'inflammation intestinale
- et reconstituer l'intégrité de la muqueuse de l'intestin grêle souvent endommagée par la présence de toxines et de candida.

Mythe 5 : Pour bien manger écoute ton corps

- L'équilibre bactérien (ou plutôt, son déséquilibre) de la flore
- nous incite à consommer ce dont les bactéries indésirables ont besoin pour poursuivre leur invasion.
- Lorsque nous sommes encore suffisamment capable d'entendre les messages de notre corps, il nous arrive d'avoir des envies subites d'aliments dont nous avons vraiment besoin.
- C'est le cas par exemple de certains aliments gras lorsque nous avons suivi un régime hypolipidique par exemple et que notre corps souffre d'un manque d'oméga-3 : nous avons alors des fringales d'aliments salés et gras !
- Le paquet de chips n'est cependant pas la solution : la sardine à l'huile d'olive l'est, ainsi que le paquet de noix grillées assorties, la tartine de beurre d'amande ou l'avocat-mayo !

Mythe 6 : Une cure de salade et le tour est joué

- Valable uniquement si vous n'êtes pas déjà victime d'une magnifique candidose,
- c'est à dire, d'une invasion de candida albicans.
- Si vous subissez des manifestations telles que cystites à répétition, mycoses vaginales, ballonnements récurrents, maux de tête, démangeaisons, infections ORL régulières, envies irrépressibles de sucre ou de féculents, fatigue, anxiété, instabilité émotionnelle…
- il y a de grandes chances pour que, si vous vous lancez dans une cure de salade, vos symptômes ne fassent que s'aggraver, même si au départ, vous dégonflez peut être un peu.

Pourquoi pas une cure de salade?

- la médecine traditionnelle chinoise l'explique à travers le déséquilibre du méridien de la rate.
- C'est le canal énergétique le plus impliqué dans le développement de la candidose (infection à candida).
- Il est responsable de la transformation et du transport de la nourriture dans le corps.
- Si son énergie est défaillante, certains symptômes vont apparaître tels que
- les sensibilités alimentaires (dont nous avons parlé plus haut),
- la sensibilité au gluten, aux levures vivantes,
- les envies de sucre, la mauvaise digestion du gras, le diabète, le sommeil agité, un mauvais drainage lymphatique, une mauvaise circulation, la fatigue, la dépression, l'anxiété, les problèmes de concentration etc…

La cellulose vide la rate

- Que vient faire la rate dans mon histoire de salade ?
- Et bien, je vais tout vous dire, mais tout d'abord récapituler un peu pour vous garder avec moi dans cette logique :
- si vous avez bien suivi mon explication, vous avez compris que :
- C'est la toxicité et l'inflammation interne qui facilitent votre prise de poids et surtout, qui vous empêchent de maigrir
- La candidose se rajoute souvent à l'équation « toxicité-inflammation = poids » et qu'elle est intimement liée à un déséquilibre du méridien de la rate.
- la cellulose des légumes crus et froids fait partie de ce qui déséquilibre ce méridien, et donc, ce qui entretien vos envies de sucre, votre rétention d'eau, vos problèmes digestifs, d'humeur etc…

Des salades, pas n'importe quand

- Si vous souffrez d'inflammation interne (et donc de candidose) et que vous consommez surtout des salades et buvez des boissons froides
- vous aggravez votre cas.
- Et si par chance vous n'aviez pas une candidose au départ, vous vous la fabriquez rapidement.

Un exemple : la mauvaise attitude

- J'ai une amie qui ne mange que cru, depuis trente ans, ce qui est très bien…mais sans faire aucun effort de cuisine.
- Cela signifie que
- elle mange principalement des fruits et légumes crus entiers par flegme de se préparer à manger.
- Elle associe donc la cellulose des végétaux froids au sucre excessif de tous les fruits secs qu'elle mange pour avoir de l'énergie (figues, dates) et souffre de tous les symptômes d'une magnifique candidose chronique.

La bonne attitude

- Transformer les légumes très fibreux en jus,
- de se faire des smoothies,
- des crèmes crues,
- de consommer plus d'oléagineux,
- de faire gonfler ses fruits secs et les faire légèrement chauffer,
- de prendre le temps de se faire germer des graines
- et de boire beaucoup d'infusions chaudes pour moins souffrir et ne pas creuser son déficit de rate !

Conséquences de la mauvaise gestion du cru

- Elle sabote son niveau d'absorption, qui, chez une crudiste végétalienne se doit d'être en particulièrement bon état pour ne pas souffrir de carences
- et s'aggrave consciencieusement sa candidose par la même occasion.
- Bien sur, elle n'a pas de problèmes de poids…mais croyez moi, il vaut mieux être un peu ronde que, comme elle, perclue d'ostéoporose et d'inflammation permanente.

Cure de salade, mode d'emploi

- Maigrissez à coup de cure de jus, pas à coup de cure de salade.
- Il faut de l'équilibre en tout : c'est bien de passer par la case détox, mais en chouchoutant sa rate.
- C'est ce que l'on fait durant un régime anti-candida et ça marche…
- Un grand nombre de mes lecteurs m'écrivent pour me le confirmer, comme Françoise ici qui m'écrit : Merci pour vos lettres super....avec le regime anticandida j ai perdu 25 kg....

Mythe 7 : Quelques semaines d'anti-dépresseur c'est pratique pour éliminer les fringales

- Les neurotransmetteurs sont comme le reste du corps : ils ont besoin d'être nourris pour fonctionner!
- Ils ont besoin d'acides aminés et de divers minéraux car ce sont eux qui permettent la synthétisation de substances indispensables au bien être comme la sérotonine et la dopamine.
- Il y a celles et ceux qui mangent n'importe quoi pour se faire du bien, et ceux et celles qui choisissent les drogues légales que sont les anti-dépresseurs.

A la base : les faiblesses

- Notre héritage génétique,
- notre environnement,
- notre culture,
- nous imposent des faiblesses minérales qui se traduisent par le mauvais fonctionnement de certains neurotransmetteurs.

Profils de faiblesses

- Ceux qui ont une glycémie irrégulière (tendance aux crises de tétanie, hypoglycémie)
- s'assurent qu'ils ont toujours quelque chose à manger sous la main
- et ont des envies de sucre, de féculents, d'alcool,
- sont les proies classiques de la candidose et du déséquilibre rate.

Solutions pour les glycémies irrégulières

- Ils ont besoin de relancer leur système digestif,
- de se détoxifier avec un régime anti-candida,
- des huiles essentielles notoirement anti-fongiques (néroli, arbre à thé, palmarosa, marjolaine, thym, romarin)
- Ils profiteront de compléments tels que
- le picolinate de chrome,
- le Gaba
- et la L-glutamine.

Profils de faiblesse

- « le foie toxique » (encore un méridien…) a une multitude de symptômes tels que :
- l'irritabilité, la colère rentrée, une forme d'anxiété, une difficulté à lâcher prise sur de nombreuses situations, des symptômes prémenstruels douloureux, des envies de manger quelque chose en fin d'après midi, ont du mal à s'endormir tôt.

Solutions pour le foie toxique

- Il aura besoin de suivre un régime qui détoxifie le foie,
- d'éviter ce qui l'attire le plus : les plats en sauce, les gratins, les pâtes à la crème, le fromage etc…
- Il va avoir besoin d'huiles essentielles qui soutiennent la sphère hépato-biliaire (romarin, citron, géranium, fenouil, camomille allemande, graine de carotte).
- Il profitera aussi de
- Suppléments : le 5htp et le tryptophane pour l'aider à dormir
- Huiles essentielles : la mandarine et la marjolaine pour réguler leur système nerveux.

Profil de faiblesse

- Les stressés chroniques ne savent pas se détendre ont souvent des difficultés à maigrir (ou à grossir, ce qui est pire).
- Leur stress ne laisse pas leur ventre au repos,
- ils ont tendance à s'auto-intoxiquer avec une constipation chronique ou de la colopathie,
- n'ont pas (ne prenne pas) le temps de cuisiner eux même
- et se jettent trop facilement sur de la cuisine toute prête souvent trop riche en féculent et en sucre..

Solutions pour le stressé chronique

- Il lui faut de quoi se relaxer tout en se redonnant de l'énergie, c'est à dire, des huiles essentielles anti-stress
- **Rose otto (rosa damascena),**
- **Encens d'oliban (boswellia carterii),**
- **Citron (citrus lemonum),**
- **Vétiver (vetivera zizaoid),**
- **Pamplemousse (citrus paradisi)**
- Et des supplements tells que
- Gaba, L-théanine et N-acétyl-L-tyrosine

Myth 8 : La volonté suffit pour contrôler ses envies de mal bouffe

- On mange surtout pour se faire du bien, par plaisir.
- On perd souvent le contrôle sur la qualité et la quantité, surtout si l'on est en face du pire: le sucre;
- Plus on en mange, plus on en a envie. Dès que le cercle vicieux est enclenché notre subconscient prend le dessus et il semble impossible de dire "non".
- Que ce passe-t-il lorsque l'on a envie de quelque chose de sucré?
- Quelles sont nos émotions?
- Que ressent-on devant la belle truffe au chocolat fourrée au caramel?
- Devant une oeuvre d'art de confiserie, il est presque légitime de craquer…mais lorsque l'on craque pour quelque chose qui n'en vaut même pas la peine comme un paquet de chips ou un hamburger de bas étage ?
- Cela n'est pas particulièrement bon mais ça a été formulé scientifiquement pour titiller nos papilles et nos récepteurs émotionnels là où il faut.

L'habitude de l'émotion

- Une habitude se créé et c'est là qu'il devient difficile d'agir.
- Vous mangez pour quelque chose qui n'est ni la réponse à la faim ni l'appel du délice. C'est pour noyer quelque chose : solitude, vide intérieur, manque d'amour, lassitude, ennui…
- Les émotions sont un des facteurs les plus importants à considérer quand on veut perdre du poids.
- Si vous vous débarrassez des émotions qui vous obligent à manger, ça ne sera plus un gros effort pour vous de ne plus toucher à ce qui vous fait grossir. Vous n'en voudrez simplement plus du tout…

La solution

- Tout ce dont vous avez besoin c'est de
- Reconnaître quelle est la relation que vous avez avec ce à quoi vous ne pouvez pas résister, l'admettre, et vous en débarrasser ;
- C'est quelque chose que je pratique en ligne lorsque l'on fait appel à moi pour se débarrasser de l'envie de sucre,
- grâce à la technique EFT,
- associée à des huiles qui favorisent le lâcher prise et le nettoyage du foie.
- Le foie est incontournable pour maigrir et si vous l'ignorez, vous ne maigrirez pas non plus.

Petit récapitulatif des erreurs et blocages

- Inclure le blé complet (et blanc) dans vos repas
- Ne pas consommer les bonnes graisses
- Inclure les féculents dans vos repas
- Ignorer ce qui entretien votre inflammation interne :
- La toxicité
- La candidose
- Les sensibilités alimentaires
- Vous acharner à faire des cures de salades
- Ignorer votre niveau d'absorption minérale
- Compter sur les médicaments pour vous aider
- Ignorer les faiblesses qui vous sont propres
- Négliger votre foie et vos blocages émotionnels

Des outils

- Pour soigner la candidose et votre infammation interne : l'Equilibre anti-candida
- Pour appréhender votre toxicité et votre immunité : l'Equilibre de l'immunité
- Pour gérer vos problèmes émotionnels sans médicaments : Comment traiter vos douleurs émotionnelles sans médicaments
- Pour travailler régulièrement sur vos déséquilibres énergétiques :
- L'Essentiel de l'Equilibre
- Pour gagner du temps et aller droit au but : Coaching thérapeutique sur plusieurs semaines.
- http://minceetsexy.com/offre/ref.html